

Salbei: Gerichte

Das wohl am häufigsten genannte Gericht, wenn es um die Verwendung von Salbei geht, ist Saltimbocca. Eng verwandt mit Saltimbocca ist die pffiffige italienische Verwandte der manchmal etwas bräsigen deutschen Roulade:

Involtini

Dazu kleine, sehr dünne Fleischscheiben mit luftgetrocknetem Schinken und Salbeiblättern belegen, pfeffern, zusammenrollen. Mit Zahnstochern fixieren, dann in Butter und Olivenöl anbraten. Mit Wein oder etwas Brühe und Sahne ablöschen. Je nach Fleischsorte eine angemessene Zeit zugedeckt schmoren lassen – schon fertig. Bei dieser Zubereitungsform befindet sich Salbei eingerollt im Fleisch, wird also nicht direkt angebraten. Mancher wird dabei mit einem Salbeiblatt pro Röllchen auskommen. Die Variation der Füllung ist nur durch die Phantasie begrenzt. Alles in allem: Gut für viele Fleischsorten und passend für viele Gelegenheiten.



Ganz besonders empfehlenswert ist Salbei in einer selbstgemachten Panade für kleine dünne **Schnitzelchen**. Das gibt dem Fleisch eine tolle Würze. Schön knusprig wird die Panade durch Parmesan. Wer der Fährte des Zeitgeistes folgen will, offeriert die kleinen Salbeischnitzel als „Fingerfood“.

Ein superschnelles, supereinfaches Gericht mit Geling-Garantie, das trotzdem etwas Raffiniertes und Besonderes hat, ist **Salbeileber mit Äpfeln und Zwiebeln**. Wer will, kann damit ohne großen Aufwand beeindrucken, und meistens schmeckt es auch denjenigen, die Leber eigentlich gar nicht mögen.

Puristisch und sehr delikat: Salbeibutter



Eine puristische, für mich die delikateste und edelste „Sauce“ für Gnocchi aus Kartoffeln, Käse- oder Spinatnocken, für gefüllte Ravioli und für Pasta ist braune Salbeibutter. Die lässt sich je nach Geschmack durch angeröstete Nüsse oder Kerne und frisch gemahlene Parmesan ergänzen. Hierzu eignen sich kleinblättrige Salbei-Sorten besonders gut.

In vielen Kochbüchern steht kurz und lakonisch, man möge die Butter mit einigen Salbeiblättern erwärmen. Das aber reicht leider nicht. Vielmehr muss die Butter mit dem Salbei und ein bisschen feinem Salz richtig braten. Erst wenn die Butter nussbraun ist und die Blätter brüchig und zart-knusprig sind, ist Salbeibutter wirklich ein Genuss. Das dauert eine ganze Weile, und man muss umrühren und



aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt. Das Resultat jedoch rechtfertigt die Mühe. Ich nehme hier verschwenderisch viel Salbei, denn die gebratenen Blättchen sind das Beste. Selbstverständlich können die Salbeiblätter auch in Olivenöl frittiert werden.

Sehr delikate ist grüner **Spargel in brauner Salbeibutter**, nach Wunsch auch mit etwas Parmesan kurz im Ofen überbacken. Mit weißem Spargel geht es auch. Spargel muss man übrigens durchaus nicht immer kochen. Versuchen Sie es so: Butter oder Olivenöl mit einigen Salbeiblättchen in der Pfanne leicht bräunen, 1, 2 oder 3 ganze Knoblauchzehen und eine Prise Zucker dazu. Dicke Spargelstangen längs halbieren, in die Pfanne geben, salzen und von allen Seiten anbraten. Deckel drauf und bei sanfter Hitze 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. Beim Servieren Zitronensaft bereitstellen.

Im Zusammenhang mit Salbei fallen mir auch die vorzüglichen mediterranen **Bohnengerichte** ein. Dabei denke ich vor allem an Antipasti aus weißen Bohnen, die in der Toskana traditionell bei sehr geringer Hitze in bauchigen Chianti-Flaschen stundenlang gegart wurden.

Mit Salbei lassen sich exquisite **Sahnesaucen** für Pasta, Geflügel, Pilze oder Fisch zubereiten. Entweder wenige, fein zerschnittene Salbeiblätter in die wie üblich zubereitete Sahnesauce geben und kurz durchziehen lassen; das gibt einen herb-würzigen Salbei-Geschmack. Oder man stellt zuerst eine braune Salbeibutter her (wie oben beschrieben), nimmt die reichlich bemessenen knusprigen Blätter heraus und benutzt die aromatisierte Butter als Saucengrundlage. Die gebratenen Salbeiblätter kommen ganz zum Schluss über das fertige Gericht. Das ist auch eine leckere Variation für Gorgonzola-Sauce.



Beim **Grillen** von Schaschlik oder Kebab werden zur Aromatisierung des Fleisches einige Salbeiblätter mit auf die Spieße gefädelt. Ersatz- oder ergänzungsweise kann beim Grillen zerschnittener, möglichst etwas angewelkter Salbei in die gut durchgeglühte Holzkohle gegeben werden.



Sie wollen einem **Brathähnchen** eine besondere Würznote geben? Schieben Sie einfach einige Salbeiblätter unter die Geflügelhaut, bevor der Flattermann in den Ofen wandert. Eines der besten und variabelsten Rezepte überhaupt ist Griechisches Huhn. Unbedingt einmal anschauen!

Wer seine **Nudeln** ab und zu selber bastelt, kann gut ein wenig sehr fein geschnittenen Salbei zum Nudelteig geben, auch kombiniert mit Rosmarin. Selbst gebackenes Fladenbrot oder Pizza lässt sich ebenfalls mit Salbei variieren.

Kartoffelgulasch mit Pfifferlingen und geröstetem Salbei ist ein wunderbares bodenständiges vegetarisches Gericht, das ich sehr liebe. Weil es frische Pfifferlinge leider nur im Spätsommer gibt, gehört das Gericht in diese Zeit.

Nicht zu vergessen: **Salbei und Fisch**. Nicht nur der traditionelle Aal, in Salbeiblättern eingepackt und so gebraten, verspricht Genuss. Auch andere fettreiche Fische lassen sich so zubereiten. Was halten wir von Lachs, in Salbeiblättern gebraten? Wer keine Lust hat, die Fischteile ordentlich zu verpacken und zu verschnüren, brät einfach einige Salbeiblätter in der Fischpfanne mit oder serviert zu dem gebratenen Fisch die weiter oben beschriebene Salbeibutter.

